

## BAB 1

### PENDAHULUAN

Bab I membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian

#### 1. 1. Latar Belakang

Perkembangan di titik dewasa awal khususnya mahasiswa memiliki berbagai macam tugas perkembangan, salah satunya yaitu dituntut memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan banyaknya perubahan (Hurlock, 1996). Perubahan yang akan dirasakan mahasiswa adalah tuntutan untuk memiliki tanggung jawab, lingkaran pertemanan yang berubah dan adanya perubahan pada bidang akademik maupun non-akademik (Gamayanti & Syafei, 2018). Kegiatan akademik tersebut adalah kegiatan belajar di dalam ruang kelas, menganalisis, membuat makalah, penelitian sampai skripsi (Riani & Rozali, 2014). Perubahan tersebut berkecenderungan memengaruhi mahasiswa dalam segi emosional (Arnett, dalam Santrock 2018)

Perubahan pada segi emosional secara otomatis akan melahirkan dampak emosional (Ariska & Wati, 2017).. Dampak tersebut tak jarang akan banyak mengganggu termasuk hal akademik. Berdasarkan hal tersebut, dampak emosional sebaiknya segera diatasi untuk melancarkan kegiatan perkuliahannya dan menghindari pengambatan proses pengembangan potensi (Putri, 2015).

Disamping kegunaan untuk mengembangkan potensi, emosi merupakan salah satu aspek yang diharapkan selalu dalam keadaan stabil. Pasalnya, emosi memiliki peran untuk melindungi dari hal yang dianggap mengancam. Salah satu cara melindungi diri adalah dengan mendorong individu menyampaikan kegelisahannya atau yang biasa disebut sebagai perilaku asertif (Widyaningrum, 2013). Perilaku asertif merupakan sikap

mengekspresikan perasaan dan pikiran dengan jujur tanpa merugikan orang lain (Santrock, 2008). Menyampaikan pikiran secara jujur merupakan komunikasi yang efektif dikarenakan dapat membantu memenuhi kebutuhan psikososial setiap individu (ketenangan, kepercayaan, penghargaan, sikap suportif dan keterbukaan) (Miller, dalam Hasanah 2015). Fakta lapangan menunjukkan bahwa, 65% mahasiswa Psikologi di kota Malang terbukti berada ditingkat sedang. Artinya, mahasiswa tersebut memiliki potensi untuk bersikap asertif hanya saja belum melakukannya secara optimal dan sebanyak 15% mahasiswa psikologi terbukti tidak asertif (Nihayah, 2014).

Individu mampu berperilaku asertif mengenai emosi sejatinya bergantung pada hubungan individu dengan lingkungannya. Hal tersebut dibuktikan oleh Sari (2014) yang menyatakan bahwa, kemampuan individu untuk mengekspresikan emosi bergantung pada hubungan individu dengan sosialnya. Hubungan individu dengan sosialnya dikatakan lebih baik apabila individu mampu menempatkan emosi sesuai dengan tempat dan keadaan lingkungannya. Gambaran ini disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi membantu individu bertahan di kehidupan (Gross & Jhon, 2003). Pembentukan regulasi emosi pada mahasiswa didapatkan selama proses pembelajaran (Raver, 2004).

Benita, Levkovitz, & Roth (2016) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah salah satu aspek penting dalam kesejahteraan psikologis dan kehidupan sosial (Rohyati, 2015). Berdasarkan pernyataan tersebut regulasi emosi dikaitkan dengan keadaan kesehatan mental individu (Lavanya & Manjula, 2017). Menurut Aldao (2013) regulasi emosi yang tidak baik untuk kesehatan mental adalah ketika individu lebih memilih untuk menekan (*suppression*), khawatir, dan terlalu memikirkan keadaan negatif yang telah terjadi (*ruminaton*).

Penelitian Kharsanti (2014) membuktikan bahwa di budaya timur para

mahasiswa dengan emosional yang tinggi tetapi tidak mampu meregulasinya dengan baik terbukti cenderung bersikap impulsif, agresif hingga melukai dirinya sendiri. Akan tetapi, Ratnasari dan Julia (2017) menjelaskan salah satu cara pengaturan emosi yaitu dengan cara berkomunikasi dengan orang lain karena, selain membantu untuk mengembangkan dirinya, individu terbantu untuk mengembangkan emosinya (Yolanda & Bagus, 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terlihat bahwa terdapat hubungan yang positif mengenai regulasi emosi dan perilaku asertif (Astuti, 2019). Penelitian tersebut lebih mengarahkan pada karakteristik remaja sebagai siswa SMA. Penelitian tersebut masih perlu dikembangkan pada kategori dewasa awal khususnya mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Regulasi Emosi dan Perilaku Asertif pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia”

## **1. 2. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan fenomena di atas, maka pertanyaan penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan perilaku asertif pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia?

## **1. 3. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pertanyaan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan perilaku asertif pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

## **1. 4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan manfaat sebagai berikut

1. Memperkaya khazanah keilmuan psikologi khususnya Psikologi Klinis
2. Secara praktis, diharapkan penelitian ini mampu memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pentingnya mengelola emosi untuk berinteraksi

3. Membantu tenaga pendidik memperhatikan dan mampu melatih mahasiswa mengekspresikan dan menyampaikan emosi, pemikiran, pendapat ataupun keinginannya guna meningkatkan kesejahteraan kesehatan mental mahasiswa.

## **1. 5. Struktur Organisasi Penelitian**

### **1. BAB 1 PENDAHULUAN**

Bab ini merupakan bab pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian

### **2. BAB II KAJIAN TEORI**

Bab ini merupakan bab yang menjelaskan mengenai landasan teoritis yang digunakan dalam penelitian. Bab ini menjelaskan secara rinci teori mengenai konsep regulasi emosi, dan Perilaku asertif serta menjelaskan kerangka berpikir dan hipotesis.

### **3. BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini merupakan penjelasan secara rinci mengenai metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain penelitian, populasi dan sample, variabel penelitian, definisi operasional, teknik pengambilan data, instrument penelitian yang digunakan, dan teknik analisis data.

### **4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini berisi uraian mengenai hasil penelitian dan pembahasan mengenai penelitian yang telah dilakukan

### **5. BAB V KESIMPULAN, dan REKOMENDASI.**

Bab ini berisi uraian tentang kesimpulan dan temuan penelitian mengenai regulasi emosi, dan Perilaku asertif